

<<陈式太极招式解析>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极招式解析>>

13位ISBN编号：9787500943174

10位ISBN编号：7500943172

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王志

页数：148

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<陈式太极招式解析>>

### 内容概要

武林大会，作为中央电视台体育频道近几年推出的传统武术节目，深受广大武术爱好者喜爱。2007年，我参与策划了陈式太极拳的比赛。

当时，陈式太极拳专家评委有王西安、蒋家骏、陈小旺和我。

陈小旺先生由于在国外没能回来，所以，在陈式太极拳比赛中没有出现在专家席。

比赛反映非常好，据说创当年体育节目收视率第一位。

受武林大会组委会安排，比赛中间每个专家要进行拆招，也就是表演一下个别招式的实际用法。

我们通过商量，将太极拳八门技法精选编成八个用法给全国观众看，大家看后都说很好，就是招拆少了些。

于是，我就想将太极拳每招中选几个用法，汇编成册给喜欢太极拳的海内外朋友闲暇时翻翻。

太极拳招式虽有限，但变化万端，拆招也只是将大家熟知的一些招法，根据本人多年实践有选择地进行分类拆解。

其中，金刚捣碓拳路中有许多，我仅解第一路起势后金刚捣碓的三个用法。

白鹤亮翅、搂膝拗步、如封似闭、单鞭等由于重复较多，也只选其中部分用法来解。

拗拦肘、顺拦肘我选其中之一，但飞步拗拦肘我单独进行了拆解。

三个云手虽步法不同，但用法接近，所以，也只解一个。

只是，二路中大红拳、小红拳包括黄龙三搅水与云手用法接近，故稍加解析。

太极拳八门技法棚、捋、挤、按为四正，采、捌、肘、靠为四隅，其“松”字为其精髓，无论是行拳走架还是推手都离不开松。

许多初学者对“松”和“丢”掌握不好，其实，这是个循序渐进的过程。

练习推手时不要互不相让，不然，拙劲难丢。

先练习四正劲，等四正劲娴熟了，再练习四隅劲。

四隅不但要求丹田气充沛，而且，把握不好非常容易伤人，所以，一定要做到心中有数才可发力。

<<陈式太极招式解析>>

书籍目录

- 第一章 太极歌诀
  - 一、太极入门歌
  - 二、太极功用歌
- 第二章 陈式太极招式解析
- 第三章 太极拳练习答疑
- 附录一 十三势与太极圈
- 附录二 太极散手
- 附录三 《太极拳论》新解跋

## <<陈式太极招式解析>>

### 编辑推荐

王志编著的这本《陈式太极招式解析》共分三章，内容包括：陈式太极歌诀，陈式太极招式解析，太极拳练习答疑。

后面附录太极拳杂录部分及理论文章，写得很生动，文笔老到，语言精练，对王宗岳的太极拳论解析得颇有新意，不仅对初学者大有益处，对广大太极拳爱好者也有很高的参考价值。

<<陈式太极招式解析>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>